GAZETA DLA KOBIET

Miesięcznik poświęcony zagadnieniom życia kobiecego.

Rok XXIII	Poznań, październik 1931 r.	Nr. 10.

Higjena pracy.

Higjena pracy, czyli umiejętność pogodzenia wytężonego wysiłku z wypoczynkiem, jest zagadnieniem wielkiej wagi, zwłaszcza dla kobiet, które jako słabsze, łatwiej ulegają przepracowaniu. Niestety zajmujemy się zbyt mało temi sprawami. A tymczasem taka higjena właśnie dałaby możność osiągnięcia możliwie największej wydajności naszego trudu i oszczędzenia sił, dzięki prawidłowemu ich wykorzystaniu.

Otóż w pierwszym rzędzie należy zwracać baczną uwagę na wybór fachu. Najlepiej wykonywamy to, co spełniamy z zamiłowaniem. Powinnyśmy więc badać nasze uzdolnienia, naszą odporność fizyczną i zdać sobie sprawę z naszych upodobań, zanim wybierzemy fach, któremu pragniemy się poświęcić. Dużą pomocą mogą być w tem poradnie zawodowe, których znaczenia jeszcze niedoceniamy. Druga ważna sprawa — kwestja czasu pracy, jest już obecnie unormowana we wszystkich krajach. Niemal na całym świecie ustalono ośmiogodzinny dzień pracy, czyli że każdy pracujący — mężczyzna czy kobieta — mają 8 godzin snu, 8 — pracy i tyleż wypoczynku. Możnaby więc uniknąć z łatwością przepracowania, gdyby te 8 godzin wypoczynku były użyte umiejętnie, nie zaś poświęcone jałowemu próżnowaniu lub szkodliwym rozrywkom. Dawniej każdy rzemieślnik czy rzemieślnica mogli pracować znacznie dłużej, ponieważ ich praca, przeważnie ręczna, wymagała mniejszego natężenia. Obecnie, po wprowadzeniu maszyn, praca jest zmechanizowana, pracownik obsługujący maszynę staje się jakby jej cząstką, wykonuje robotę jednostajną, często jakąś jedną czynność, wymagającą ciągłego natężenia uwagi, a takie zajęcie, którego wartość, oprócz dokładnego wykonania, polega na osiągnięciu przepisowej szybkości, niezmiernie wyczerpuje nerwowo. To też doktorzy chorób nerwowych i wogóle lekarze stwierdzają szalone wyczerpanie nerwowe u większości pracujących kobiet i jako jedyny środek zaradczy zalecili wprowadzenie przerw w pracy, tak zwanych „godzin ciszy i wytchnienia".

Encyklika Rerum Novarum powiada: „Zasób sił kobiecych posiada granice, których kobieta przekraczać nie może. I dlatego przerwy wypoczynkowe powinny być ustosunkowane do rodzaju pracy, do zdrowia pracujących, a także do miejsca i warunków w jakich odbywa się zajęcie". We Francji takie przerwy wprowadzono już w wielu bankach, w domach handlowych i innych większych przedsiębiorstwach, gdzie pracownicy nietylko są opłacani, ale również karmieni. Każdy pracujący, po drugiem śniadaniu, które u Francuzów odpowiada naszemu obiadowi (obiad zaś jest wieczorem) może, o ile chce, odpoczywać trzy kwadranse, mając do użytku specjalnie urządzone sale, z wygodnemi krzesłami, otomanami i t. p. Odrębne sale są dla mężczyzn i dla kobiet. A ciekawe, że w większości wypadków sale dla mężczyzn są bardziej uczęszczane, niż kobiece, które często świecą pustkami. Stwierdzono jeszcze, że naprzykład telefonistki, podczas zaprowadzonych dla nich „godzin ciszy" — spędzały ten czas na rozmowie, kiedy właśnie one, zdawałoby się, bardziej niż inne potrzebowałyby milczenia. Z tego wynika, że pracujące kobiety nie umieją wypoczywać. Jest to może w związku z ich większą pobudliwością nerwową. Mężczyźni są bardziej opanowani i łatwiej ulegają wskazaniom woli. Dlatego, jak widzimy, nie wystarcza dać kobiecie wypoczynek, trzeba jeszcze ją nauczyć, żeby z wypoczynku odniosła prawdziwą korzyść, zwłaszcza te, które pracują ciężej niż inne: maszynistki, stenotypistki, telefonistki i wszelkie pracownice fabryczne. Musimy wiedzieć, że wytchnienie, na to, aby było skuteczne, wymaga odprężenia wszystkich mięśni, więc wygodne siedzenie, albo leżenie wskazane jest choćby na krótko. Nie chodzi jednak tylko o samą nieruchomość, bo wypoczynek mięśni nie wystarcza. Nasza wola musi nakazać nam spokój wewnętrzny, bo wtedy choćby kwadrans wypoczynku będzie naprawdę pożyteczny. Nietylko praca fizyczna męczy. Męczy ciągłe natężenie umysłu, niezliczone drobne sprawy, które przez naszą myśl przechodzą. Dlatego ważne jest bardzo nauczyć się wytwarzać w sobie wewnętrzną ciszę. Nie chodzi o stan zupełnej bezmyślności. Mózg ludzki pracuje nieprzerwanie, czego dowodem są nasze sny. Chodzi o to, żeby się nauczyć nie zatrzymywać tych myśli, czy wyobrażeń, niech się przesuwają przed nami, jak obrazy w kinie, przyczem starajmy się nie poświęcać im żadnej uwagi. Trzeba umieć przestać myśleć, żeby potem móc pracować tem usilniej i z tem większym pożytkiem. Gospodynie, panie domu, mając bezustannie na głowie nigdy nie kończące

się drobne, domowe sprawy, powinny dbać o takie kwadranse wytchnienia. Oszczędzą sobie w ten sposób dużo nerwów, co napewno wpłynie dodatnio na zachowanie harmonji domowego pożycia.

Jednym ze sposobów wypoczynku są także rozrywki. „Najtrudniej zorganizować własne przyjemności" — powiedział pewien myśliciel. Powinniśmy postawić na pierwszem miejscu rozrywki rodzinne. Przyjemności, które możemy mieć we własnym domu, pośród swoich. Nie należy sądzić, że najmilsze rozrywki znajdują się poza domem. Czytanie, rozmowa, zabawa z dziećmi — są to przyjemności dostępne dla każdego. A przecież każda z nas ma w duszy pewien zasób uczucia, pragnienie piękna, chęć podzielenia się myślami, a gdzież łatwiej zadowolić te potrzeby, jak wśród swoich najbliższych, przy własnem domowem ognisku.

Na to, żeby kobieta, jak wszyscy pracujący zresztą, mogła pogodzić pracę z wypoczynkiem i rozrywką, musi nauczyć się, jak rozłożyć swój czas i swoją pracę. A ten porządek i ład materjalny, umysłowy, oraz moralny, jest koniecznym warunkiem równowagi wewnętrznej i można powiedzieć — nawet szczęścia. Umiejętne uporządkowanie swej pracy, swoich myśli, swoich papierów i rzeczy, rozkład zajęć z uwzględnieniem każdej godziny, da nam możność korzystania z tego wielkiego dobra, jakiem jest miły, spokojny wieczór, spędzony w kółku rodzinnem, wśród kochających nas osób. Czegóż może pragnąć więcej kobieta, jak właśnie takiego wypoczynku! Tego rodzaju rozrywki, będące najlepszem wytchnieniem, dostępne są dla biednych, zarówno jak dla bogatych i wymagają tylko jednego: bogactwa duszy, umiejącej odróżnić plewy od ziarna, dobro od zła. Ale przecież od nas samych zależy, żeby zdobyć te bogactwa wewnętrzne, a przyczynić się do tego może w pierwszym rzędzie dobrze zorganizowana praca, umiejętne wyzyskanie sił, potem zaś — korzystanie z zasłużonego wytchnienia krzepiącego myśl, duszę i serce.

Dary Boże.

Legenda z życia św. Franciszka.

Żar słoneczny prażył ognistemi pociskami dwóch wędrowców, którzy w tym upale szli powoli omdlałym krokiem. Byli to: Franciszek, święty biedaczyna Boży, i brat Maciej, wierny jego towarzysz. Ich brunatne, połatane habity pokrywał kurz, bose nogi poranione były cierniem i kamieniami, a gęste krople potu spływały z ich nieokrytych głów. Znużeni daleką drogą i skwarem, trapieni pragnieniem, ledwo się na nogach trzymali. Aż wreszcie, kiedy zboczyli przy wystającej skale przydrożnej, otwarła się przed nimi ukryta, cicha dolina, i z głośnem: Bogu dzięki! ukryli się w jej cieniu.



Ukazało się im przecudne miejsce. Gęstym liściem pokryte wiązy tworzyły zielone sklepienie, a ze skały, zielonym mchem porosłej, tryskało srebrzyste źródło wodą czystą, jak kryształ. Zaś obok źródła znajdował się głaz czworograniasty, płaski prawie jak stół. Drugi głaz niższy leżał przed nim. Skutkiem wilgotnego chłodu był on pokryty miękkim kobiercem z mchów, zaś dookoła kwitły kwiaty.

Tutaj spoczęli znużeni wędrowcy. Na płaskim głazie złożyli dwa kosze zeschłych ułamków chleba, które według nakazu swej reguły użebrali pod strzechami litościwych ludzi i wyjęli dwa kubki. Zaczerpnęli niemi wody u źródła i na mchem pokrytej ławie zasiedli do posiłku, pomodliwszy się i błogosławiwszy chleb i wodę.

Franciszek, całkiem zatopiony w podziwianiu uroczego zakątka, szeptał zachwycony: „Jakie dary, mój Boże, jakie skarby". I w czasie posiłku powtórzył kilkakrotnie: „Zbyt obficie nas obdarzasz, Boże mój, nie zasługujemy na te dary!"

Ze zdumieniem słuchał brat Maciej tych słów i nie mogły mu się pomieścić w głowie. Chętnie bowiem zadowalał się twardą kromką chleba i wodą, ale żeby te skąpe dary nazywać skarbami, nie, to wydawało mu się za wiele.

„Jak możesz mówić o bogatych skarbach, ojcze miły, przy tym ubożuchnym posiłku gorzkiego ubóstwa i nędzy, którym ledwo zaspokajamy nasz głód", rzekł wreszcie. „Gdzie są twe skarby? Gdzież jest woń wykwintnych, wyszukanych potraw, gdzie błyszczą świetne zastawy? Gdzie są słudzy, którzy nam obnoszą drogie wina? Jedynie tylko golutką nędzę masz wokoło siebie, nagie skały i wodę!"

„A jednak, bracie drogi", odparł łagodnie święty, „powtarzam: jesteśmy otoczeni cennemi skarbami, wspanialszemi od złota i klejnotów, bo ręką Boga uczynionemi! Spojrzyj na nasze siedzenie: nie ręka ludzka je uczyniła, lecz Bóg wyrzeźbił dla nas, abyśmy mogli w tej godzinie złożyć na niem nasze znużone członki. Boć wiedział On od wieków, że dzisiaj tędy będziemy przechodzić. Wyścielił je miękko mchem, cudowniejszym od drogiego atłasu. Od dziesiątek lat kazał rość dla nas

drzewom, aby w tej godzinie dały nam cień. Zgotował nam stół z tego głazu, wyczarował z nagiej skały srebrzysty strumyk, by ugasić nasze pragnienie, kazał kwiatkom wyrosnąć, aby oko nasze bawiły. Ba, nawet i chleb, który w ubóstwie naszem otrzymaliśmy, od Niego pochodzi; On to bowiem poruszył serca dobrych ludzi, żeby go nam darowali. Jakże więc nie nazywać tego źródła i chleba, tej ławy skalistej i sklepienia z liści niezasłużonemi, wielkiemi darami?"

I oblicze świętego zapłonęło seraficką miłością Boga. Zaś brat Maciej pochylił czoło:

— Tak, masz słuszność, ojcze, szepnął pokornie. A święty Franciszek ukląkł i wzniósłszy ręce do góry zaczął się modlić:

„...Światła i cienie, chwalcie Pana, drzewa i kwiaty, chwalcie Pana, strumyki i potoki, chwalcie Pana."

Wrażenia z pielgrzymki do Rzymu w maju 1931 r.

III.

Napisała J. Porankiewiczowa.

14 maja, rano o 7.30 udaliśmy się do Lateranu na mszę św., którą odprawił jeden z księży biskupów polskich. A potem do pomnika Leona XIII, gdzie przemawiano w różnych językach. W imieniu polskich robotników przemawiał radny miasta Warszawy p. Spasiński; u stóp pomnika złożono wieniec. Potem wygłaszano owacje i wiwaty w różnych językach. Nasza pielgrzymka zaopatrzona była w choragiewki biało-czerwone.



Katakumby rzymskie.

Bazylika św. Piotra zajmuje w Rzymie naczelne miejsce, bo w niej rezyduje Ojciec święty, z niej rozchodzą się rozkazy i encykliki na cały świat. Lecz najstarszą bazyliką, matką i głową wszystkich kościołów na świecie jest św. Jan Lateański. Do 14-go wieku mieli tu papieże swoją rezydencję i Lateran cieszył się przez tysiąc lat przeszło tem samem znaczeniem i powagą, jak dziś Watykan. Tu spoczywają głowy obu apostołów św. Piotra i Pawła. Tu przechowuje się stół św., na którym Zbawiciel odprawił ostatnią wieczerzę z apostołami. Tu podpisano konkordat z rządem włoskim. Jest tu także sztandar zdobyty na Turkach pod Wiedniem przez króla Jana Sobieskiego. Wspaniała to świątynia. W tak zwanem baptysterjum są ogromne spiżowe drzwi, które grają przy otwieraniu i zamykaniu się.

Zwiedziliśmy bazylikę św. Krzyża, są tu relikwje: Krzyża św., 2 ciernie z korony cierniowej P. Jezusa, jeden gwóźdź św., kawałek słupa biczowania, tablica z napisem z Krzyża św., palec św. Tomasza, relikwja poprzecznicy z krzyża dobrego łotra i inne. Niewypowiedziane wrażenia przepełniają duszę oglądającego te święte pamiątki. Po drodze spotykamy ruiny tak zwanego „złotego pałacu Nerona". Przeminęła władza tyranów i ich wspaniałe niegdyś pałace dziś leżą w ruinach.

Zwiedziliśmy bazylikę św. Piotra w Okowach. Dzieje apostolskie opowiadają, że król Herod pojmawszy św. Piotra w Jerozolimie, wtrącił go do więzienia okutego podwójnym łańcuchem, aby go później wydać na śmierć. Wiemy, że anioł Pański udaremnił plany okrutnego króla i wybawił Piotra cudownie z więzienia. Stróże więzienni, nawróceni na wiarę Chrystusa, schowali owe łańcuchy, które później, jako relikwje, przechowywano w kościele Jerozolimskim. W V wieku po Chrystusie cesarzowa Eudoksja wyprosiła je sobie i zabrała do Konstantynopola, wystawiając osobną bazylikę ku ich czci. Jeden z tych łańcuchów posłała swej córce, żonie cesarza Walentyniana, a ta ofiarowała go w darze papieżowi Leonowi W., o którym wiedziała, że posiada łańcuchy, którymi św. Piotr był skuty przed swą śmiercią męczeńską, w więzieniu mamertyńskiem w Rzymie. W obecności zgromadzonych tłumów ludu papież Leon W. chciał porównać z sobą obydwa łańcuchy, gdy wziął je do ręki, stał się cud oczywisty, żelazne ogniwa same ze sobą się złączyły, tworząc jednolity łańcuch o 28 pierścieniach. Na pamiątkę tego wydarzenia i na pomieszczenie św. kajdan, cesarzowa Eudoksja wybudowała wspaniały kościół na miejscu, gdzie według podania, św. Piotr



Kapitol ze starożytnemi ruinami.
Miejsce poświęcone dawniej rzymskim bogom.

miał po raz pierwszy w Rzymie głosić św. Ewangelję. I w tem miejscu są do dziś okowy umieszczone w oszklonej konferji.

Po obiedzie udaliśmy się do kancelarji papieskiej na zebranie Robotników. Przemawiali przedstawiciele wszystkich narodów, wśród nich i nasz ks. dyrektor Michałowicz. O godzinie 5-ej po południu

mieliśmy audjencję specjalną pielgrzymki polskiej u Ojca świętego. Ustawieni w rząd na wielkiej sali przyjęć, z biciem serca oczekiwaliśmy przybycia szczególniej przez nas Polaków ukochanego Ojca św., Piusa XI.

Pomimo wzniosłego nastroju oczekiwania czujemy się swojsko. J. Em. ks. kardynał Hlond, poprzedziwszy Ojca św., zbliża się do każdego z uczestników naszej pielgrzymki, wypytując łaskawie o miejsce zamieszkania. Przyszła kolej i na mnie; ucieszona niewymownie i zdziwiona pamięcią Jego Eminencji, zaznaczyłam, że reprezentuję Związek Kobiet Pracujących. Wielką radość sprawiło mi spotkanie się z J. E. ks. biskupem Adamskim, założycielem naszego Związku. Wreszcie ruch przy bocznej bramie... W otoczeniu swej świty i kardynałów wchodzi Ojciec święty, pochwalając Pana Boga najczystszą polszczyzną. Z zapartym oddechem, wpatrzeni w tę białą, świetlaną, a tak drogą postać, okrzykiem na Jego cześć wyrażamy swe uczucie. Ojciec święty witając polską pielgrzymkę, wygłosił krótkie przemówienie, które zostało nam przetłumaczone. Poczem kolejno, począwszy od dostojników Kościoła, każdemu z osobna podał rękę do ucałowania pierścienia, darząc niektórych jakiemś polskiem słowem. I mnie to szczęście spotkało, podając mi rękę, Ojciec św. wymówił słowo: „matka".

Jako dar od polskiej pielgrzymki wręczono Ojcu św. piękny dywan z godłem Polski, ozdobny jubileuszowy numer „Robotnika" i pierwsze wydanie Encykliki Leona XIII „Rerum Novarum" w języku polkim. Ojciec św. opuścił salę ze słowami: Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus.

15 maja po przyjęciu Komunji św. w pobliskim kościele i śniadaniu w hotelu, wyruszyliśmy do bazyliki św. Piotra na mszę św. pontyfikalną Ojca św. Miejsca wyznaczono nam bardzo dobre. Tłumy pielgrzymów, ze wszystkich stron świata zapełniły bazylikę. Niemilknące okrzyki na cześć Papieża zwiastują Jego zbliżenie się, niesiony w lektyce posuwa się do ołtarza nad grobem św. Piotra. Wszystkie głowy chylą się przed błogosławiącym je Namiestnikiem Chrystusowym.

Ojciec św. rozpoczyna Najświętszą Ofiarę. Trudno wypowiedzieć słowami co się w duszy dzieje. Msza św. cicha. Chór papieski śpiewa pięknie znane nam melodje gregorjańskie. Lud skupiony, rozmodlony. Przy końcu Mszy św. Ojciec św. udziela błogosławieństwa i jak przedtem niesiony ponad rozentuzjazmowanym tłumem znika nam z oczu. Były to chwile, których całe życie nie zapomnimy.

W powrotnej drodze zwiedzamy pagórek, zwany „Janiculum", skąd roztacza się prześliczny widok na Rzym, dalej, kościół św. Onufrego z pięknemi, bardzo staremi malaturami, grób kardynała Mezzofanti, który władał około 50 różnemi językami, kościół św. „Piotra na złotem wzgórzu" i miejsce męczeństwa św. Piotra. Wracamy do hotelu na obiad.

Godzina 3 popołudniu, wyjeżdżamy autokarami na wielką wspólną audjencję u Ojca św. na dziedzińcu watykańskim św. Damazego. Szczęście nam służy; jesteśmy znów blisko tronu Ojca św. w otoczeniu Kardynałów, wśród których widzimy naszego Najprzewielebn. Ks. Kardynała Hlonda i J. E. Ks. Biskupa Adamskiego. Ojciec św. przemawiał do całego świata przez radjo 1½ godziny, po włosku, po francusku i po niemiecku. Opuszczającego tron Ojca św. żegnają niemilknące okrzyki, które zamieniają się w jakiś chaos niezrozumiały, grupy różnych narodowości śpiewają swe hymny i my z całej siły śpiewamy „Boże coś Polskę", Ojciec św. ukazuje się jeszcze w oknie górnej loży i błogosławi wszystkim. Ostatnie to było błogosławieństwo przed naszym wyjazdem z Rzymu.

16 maja rano wyjeżdżamy na nabożeństwo do kościoła św. Stanisława Biskupa. Mszę św. celebruje J. Em. Ks. Kardynał Hlond. J. E. Ks. Biskup Adamski wygłosił podniosłe kazanie, ujmujące dokładnie wszystko to, cośmy w Rzymie przeżyli. Dostojny mówca kończy słowami: „Wdzięczni winniśmy być Panu Bogu za to, że pozwolił nam patrzeć na wielkość i piękność Kościoła naszego, aby zanieść braciom naszym to, cośmy tu widzieli, abyśmy byli apostołami i szli tą drogą, pokąd nas Pan Bóg nie powoła do swej wieczności." Podczas mszy św. przystąpiliśmy wspólnie do Komunji św.

Potem zwiedziliśmy kościół zwany „Al Gesu". Tam spoczywają w oszklonej trumnie szczątki bł. Andrzeja Boboli, złożyliśmy przy niej wieniec kwiatów. Po śniadaniu zwiedziliśmy: Kapitol, ośrodek starożytnego Rzymu, skąd widok na stare forum (rynek) ze wszystkiemi ruinami. Zwiedziliśmy też więzienie mamertyńskie, w którem więziono Piotra św. Jest tam źródełko cudowne, które, gdy św. Piotr chciał ochrzcić dwóch nawróconych dozorców swoich, wytrysło nagle, bo św. Piotr nie miał wody. Potwierdza to stary obraz umieszczony w podziemiu.

(Dokończenie nastąpi.)

Z dni grozy i ucisku.

Nowela. Przełożyła z francuskiego W. M.

Działo się to podczas rewolucji francuskiej, już po straceniu króla. W całym kraju panował straszny ucisk, nikt nie był pewien życia i mienia. Z dniem każdym rosła drożyzna, a brak opału i żywności dawał się odczuwać dotkliwie. W posępny wieczór zimowy, opustoszałemi ulicami Paryża szła staruszka odziana w staroświecką, jedwabną mantylę. Szła odważnie sama, jakgdyby jej wiek podeszły miał ją chronić od złej przygody i niepożądanego spotkania. Nagle wydało się jej, że ktoś idzie za nią. Istotnie, coraz wyraźniej rozlegały się ciężkie, miarowe stąpania. Bezwątpienia ktoś ją śledził. Obejrzała się. W smudze światła padającego z okna sklepowego ujrzała jakąś wysoką męską postać. Zdjęta trwogą zaczęła biec, jakby uciekając przed strasznem niebezpieczeństwem. Bez tchu dopadła do drzwi małej piekarenki, która była celem jej uciążliwej i dalekiej wędrówki. Tam bez słowa osunęła się na krzesło, nie mogła wprost złapać tchu. Na jej widok piekarka wstała i jęła skwapliwie szukać czegoś w szufladzie, widocznie chcąc jak najśpieszniej pozbyć się swego gościa. Nie znalazłszy czego szukała, zaniepokojona udała się do przylegającej izdebki.

— Gdzieś to podział — szeptem zapytała męża. — Mąż wzdrygnął ramionami i popatrzał na żonę, jakby chciał powiedzieć: Nie będę przecież zosta-

wiał tego na wierzchu, poczem w milczeniu wydobył z ukrycia jakiś drobny przedmiot, starannie owinięty w papier.

Staruszka siedziała bez ruchu z oczyma utkwionemi w szybę, za którą majaczyła wyniosła postać. Na jej wymizerowanej twarzy malował się przestrach. Tyle jednak było szlachetności w tych rysach, tyle godności w zachowaniu, że piekarce wymknęło się mimowoli: „Łaskawa pani", niedozwolone podczas rewolucji słowa.

— Co ci jest, obywatelko? — spytał piekarz, wręczając jej ów tajemniczy przedmiot, po który przyszła zdaleka i może z narażeniem życia.

— Nic, nic, dziękuję wam, zacni ludzie — odparła głosem pełnym słodyczy i sięgnęła do kieszeni po złotą monetę.

— Oto umówiona zapłata — mówiła spokojnie, choć ręka jej drżała, widocznie był to ostatni z zachowanych przez nią luidorów. Otrzymawszy tak sowitą zapłatę, piekarz zmiękł:

— Odpocznijcie sobie obywatelko, rzekł, widać na was wyczerpanie i zmęczenie.

— Może filiżaneczkę rosołu? — proponowała piekarka. — Na dworze zimno, trzeba się trochę posilić i rozgrzać.

Współczucie podziałało kojąco, staruszka z nagłem zaufaniem wyznała, że ją ktoś śledził i że boi się wracać do domu.

— Et! babskie gadanie — mruknął piekarz. Wyszedł jednak z latarnią na ulicę, aby zbadać niebezpieczeństwo. Piekarka zaniepokojona wrzuciła pieniądz do szuflady. Nieznajoma siedziała bezradna i milcząca. Po chwili piekarz zmieniony i drżący wpadł do składu:

— Chcesz nas zgubić, nędznico! — wrzasnął. — Wynoś się stąd pókim dobry i nie spodziewaj się, że ja wam będę pomagał w odprawianiu waszych niecnych i zakazanych praktyk. — Wyciągnął rękę, aby odebrać cenny pakiecik, ale staruszka zerwała się z młodzieńczą żywością, w jednej chwili znalazła się na ulicy i znikła w mrokach zimowego wieczoru.

Biegła nie oglądając się za siebie, biegła coraz szybciej, a za nią podążał nieznajomy. Zwolniła kroku, on także zwolnił, przystanęła i on przystanął. Opuszczały ją siły, szła coraz wolniej, wlokła się niemal, a za nią wlókł się nieodstępny jej cień. Nagle, jak to zwykle bywa po wielkiem naprężeniu nerwów, ogarnął ją spokój. Zdała się na Opatrzność Bożą. Dlaczegóż miał być jej wrogiem, może był nieznanym przyjacielem. Szła teraz krokiem pewnym, oddalając się coraz bardziej od głównych ulic miasta. Dzielnica stawała się coraz bardziej odludną. Posępną pustką wiało z tych krętych uliczek, w zatęchłych zaułkach czaiła się rozpacz, niedola i nędza kryły się w zamarłych ruderach. Na placyku, pod ostatnią latarnią, nieznajomy przystanął nagle, zawahał się... Światło padło na jego oblicze, snać w rysach jego było coś złowrogiego, bo znowu dreszcz trwogi wstrząsnął staruszką. Szybko wbiegła do bramy jednej z walących się kamienic.

Z wysiłkiem wspinała się po stromych, wąskich schodach. Bez tchu prawie stanęła u drzwi jakiegoś mieszkanka na poddaszu. Na jej spotkanie wyszły dwie osoby: kobieta w podeszłym wieku i siwowłosy starzec, w którym łatwo było odgadnąć duchownego.

— Co słychać, siostro? Czy przynosisz hostje, spytali z niepokojem.

Staruszka wyjęła z zanadrza opłatki w pudełeczku. To bowiem był ów tajemniczy przedmiot, po który z takim szła trudem, a potem wyszeptała pobladłemi wargami:

— Śledzą nas, jesteśmy zgubieni, człowiek, który tu krąży od wczoraj, szedł za mną krok za krokiem. Zamienili pełne trwogi spojrzenie.

(Dokończenie nastąpi.)

Jak leczyć wady dziecka.

Chcąc leczyć wady dziecka, trzeba zacząć od ich poznania i od poznania źródeł, z których płyną. Człowiek z natury skłonny jest do upadku, czego dowodem pierworodny grzech. Nie zawsze otoczenie uczy nas złego. Często warunki zewnętrzne wydobywają tylko na jaw nasze zepsute skłonności. Walcząc z wadami nie powinniśmy zapomnieć o tem, że bez pomocy Bożej nie potrafimy wyleczyć ich do gruntu, ale sama łaska, bez naszej pracy, nie uczyni nic. Uczmy więc dzieci błagać Boga o pomoc na poparcie ich samodzielnych wysiłków. Wady leczą się powoli, więc i matka i dziecko muszą się uzbroić w cierpliwość.

Mówiąc o uczuciach nie możemy pominąć dwóch najważniejszych, najwznioślejszych, mianowicie uczuć patrjotycznych i religijnych, uczucia te obejmują najlepszą cząstkę naszej duszy, a hasło Bóg i Ojczyzna to nie pusty frazes, lecz wołanie z głębi tej duszy płynące. Miłość Ojczyzny obejmuje miłość ziemi, miłość naszej przeszłości, języka i kultury rodzinnej, przedewszystkiem miłość duszy narodu, jego posłannictwa i potęgi nietylko militarnej czy handlowej, lecz także duchowej. Potęgę narodu stanowią dzielne szlachetne jednostki, więc wytępianie wad narodowych: lenistwa, niepunktualności, niekarności, niezgody — to najpiękniejszy czyn patrjotyczny, stokroć wyższy niż wiecowanie, manifestacje, bezkrytyczne hołdowanie jednostkom, grupom, partjom i t. d. Zaś miłość Ojczyzny nabierze piękna i ciepła, jeżeli ją złączymy z uczuciem religijnem — a ten promień z nieba prześwietli ją i ochroni, żeby nie wykoszlawiła się w szowinizm, w rozmiłowanie li-tylko w swoim narodzie.

Dlatego od kolebki niemal należy rozwijać uczucia religijne. Niech nasze dzieci z ufnością spieszą do stóp Dzieciątka Bożego, niech Mu przedkładają swoje potrzeby, smutki i radości, niech umieją przepraszać Boga za swe przewinienia i Jemu obiecywać poprawę, niech się Go nie boją, niech dużo o Nim słyszą, niech przedewszystkiem wiedzą, że rodzice modlą się i praktykują. Przykład matki więcej może niż słowa i nauki, bo dzieci, naśladując łatwo i szybko, przyswajają sobie różne dobre zwyczaje, nim zrozumieć mogą ich treść i znaczenie.

Obowiązkiem świętym każdej matki stworzyć w domu taką atmosferę, żeby była kształcąca dla dziecka, a nigdy go nie gorszyła. W domu rodzinnym dziecko nie powinno słyszeć niczego, coby zostawało w niezgodzie ze zdrową etyką jego dziecięcej duszy, tem mniej nie może zauważyć w zachowaniu matki czegoś gorszącego. Gdzie w domu są kłótnie, obmowy gości, poniewierka służby, pornograficzne pisma i książki, tam atmosfera jest niezdrowa i dzieci nie mogą wychować się na szlachetne jednostki.

W domu powinna panować atmosfera pracy, radości, swobody i pokoju — atmosfera prawdy i wysokich wzniosłych ideałów. Ideał ma to do siebie, że kto się wprzęgnie w jego służbę, ten nie zechce grzęznąć w błocie. Czem jest słońce dla rozwoju fizycznego dziecka — tem jest ideał dla rozwoju duszy. A do rozwoju ideału przyczynia się panująca w domu rodzinnym miłość i gotowość ofiary. Bez tych czynników nie potrafimy utrzymać tej bożej atmosfery. To znaczy — wyrzec się niejednej przyjemności dla dobra dziecka, podjąć się niejednego trudu, usunąć nieraz na drugi plan swoją osobę, a nadewszystko pielęgnować działanie łaski w duszy dziecka. Pierwszym bowiem wychowawcą jest sam Bóg, a matka Mu tylko pomaga — niechże czuwa, by nie przeszkadzała i nie psuła działania Bożego, od tego obroni ją pilne wsłuchiwanie się w natchnienie Ducha Świętego, rachunek z własnem sumieniem i gorąca modlitwa za dziecko. Czego nie potrafisz przykładem i dobrem słowem — to uskutecznisz przy pomocy modlitwy. Wzorem matek po wszystkie wieki niech będzie św. Monika, która wytrwałą modlitwą i łzami przeistoczyła w świętego dorosłego syna, poganina i grzesznika. To znaczy przeistoczył go Bóg, przynaglony prośbą matki.

A że w dzisiejszych czasach coraz więcej mamy błądzących Augustynów, niech więc wzrasta również i zastęp Monik. Wtedy przekształcą się cudownie dusze naszych dzieci, zaś przyszłe pokolenia pochylą czoła ze czcią przed matką-Polką, która broniąc dziecka i walcząc o jego duszę, uratowała ojczyznę od zguby moralnej. *Siostra Barbara Żulińska.*

Człowiek tonie!

III.

Przywracanie do życia topielca powinno odbywać się w spokoju i z wytrwałością, dopóki chory nie wróci do życia, lub też lekarz nie stwierdzi, że nastąpiła śmierć.

Przedewszystkiem należy posłać po lekarza oraz po suchą odzież i derkę. Mokrą odzież zdejmujemy z górnej części tułowia chorego, a pasek należy zluźnić. Następnie przystępujemy do sztucznego oddychania, o ile możności na świeżem powietrzu z wyjątkiem dni słotnych, zimnych lub deszczowych. Głównem zadaniem jest przywrócenie ruchów oddechowych. Dopiero gdy chory pocznie oddychać, podtrzymujemy krążenie krwi i staramy się o zagrzanie topielca. Usiłowania ratownicze wykonywać należy niekiedy przez wiele godzin, aż do nadejścia lekarza. Ustawianie chorego na głowę lub unoszenie za nogi jest bezcelowe. Należy go ułożyć najpierw na brzuchu na podkładzie z derek lub odzieży, ewtl. na kolanie ratującego lub wałku z rzeczy, przyczem górna część tułowia i głowa powinny zwisać. Uciskanie perjodyczne klatki piersiowej powoduje odpływ wody z żołądka i płuc nazewnątrz. Muł zalegający jamę ustną i nosową należy usunąć zapomocą chusteczki, a język wysunąć i wysunięty przytrzymać również zapomocą chusteczki, aby się z palców nie wyśliznął. Sztuczne oddychanie ma na celu rozszerzanie i uciskanie naprzemian klatki piersiowej, aby świeże powietrze dostało się do płuc. Sposoby osiągnięcia tego są rozmaite. Najczęściej stosowaną bywa metoda Silvestra, którą wykonać może jedna osoba. Topielca układa się na wznak, unosi się ramiona przez podłożenie pod nie skulonego wałka odzieży. Ratujący klęka przed chorym od strony szczytu głowy, chwyta oba łokcie chorego, które unosi powoli wzwyż i na dwie sekundy układa je obok głowy. Ruch ten powoduje rozdęcie klatki piersiowej i napływ powietrza do płuc. Następnie unosi się ręce topielca i opuszcza na klatkę piersiową, przyczem uciska się ja ostrożnie, ale dość silnie, również przez dwie sekundy. Ruch ten wyciska powietrze z płuc. Podczas tych zabiegów powietrze powinno charcząco uchodzić i wchodzić do płuc. Jeżeli tego niema, znaczy, że krtań jest zamknięta i usiłowania są bezcelowe. Jame ustną należy zatem ponownie przeczyścić. a język wyciągnąć i ewtl. za pomocą paska lub szelki przytwierdzić do dolnej szczęki, aby ponownie nie opadł do tyłu. Jeżeli mamy do usług dwie osoby, wtedy każda może ująć jedną rękę chorego, a ruchy wykonywać można wspólnie według powyżej podanej metody, mniejwięcej 15 razy na minutę. Zazwyczaj grzeszy się tem, że ruchy wykonywane bywają za szybko i za gwałtownie. Gdy chory poczyna oddychać, różowieje wtedy powoli, a sinica ustępuje. Z chwilą nastania samodzielnych ruchów oddechowych i powrotu przytomności, nacieramy kończyny i zawijamy ciepło chorego. Opanowanie możliwych niedomagań serca pozostawiamy lekarzowi. Potem przenosimy chorego do izby, układamy na łóżku, nakrywamy go i zagrzewamy ciepłemi bańkami, przyczem uważać należy, aby go nie poparzyć. Jeżeli chory odzyska zupełną przytomność tak dalece, że może sam połykać, można mu dawać łyżeczkami ciepłą kawę, mleko, herbatę lub wino. Gwałtowne wlewanie płynu do ust jest niedozwolone.

Na miejscach szczególnie zagrożonych, gdzie łatwo o zatonięcie, jak na mostach, przystankach parowców i czółen wycieczkowych oraz na miejscach kąpielowych powinny się znajdować przyrządy ratownicze, jak łodzie, pasy korkowe, krążki albo kule ratownicze na sznurze, które w nieszczęśliwych wypadkach podrzucić można topielcowi. W miejscach tych powinny być wyraźne ostrzeżenia a dostęp do środków ratowniczych ułatwiony.

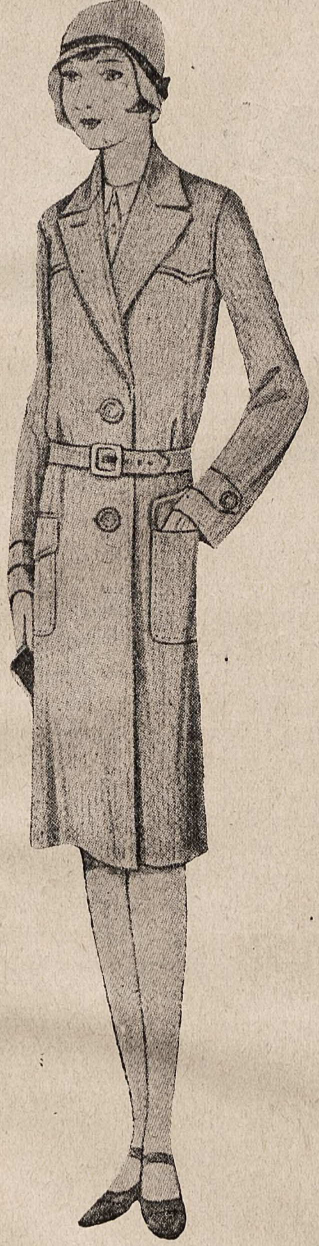
Co czytać?

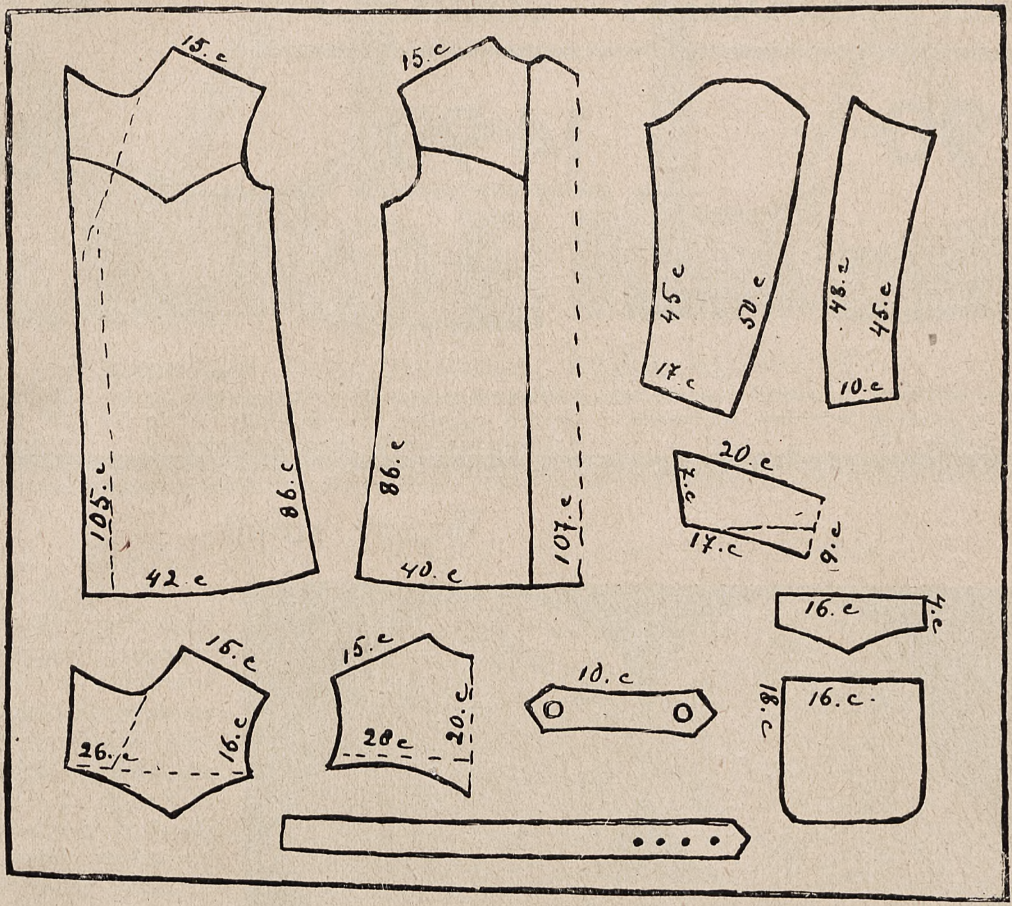
APOSTOLSTWO KSIĄŻKI. Wydała Księgarnia św. Wojciecha — oddział wileński. Książka ta oprócz części praktycznej, zawiera całkowitą bibljografję drobnej literatury religijno-moralnej i społecznej i może być pomocą nietylko dla poszczególnych osób, lecz również dla organizacyj parafjalnych, przy nabywaniu i polecaniu dobrych i religijnych książek, których rozpowszechnianie jest jednym z najłatwiejszych, a zarazem ważnych obowiązków dla każdego, biorącego udział w wielkiem dziele Akcji Katolickiej. Nabyć można: Księgarnia św. Wojciecha, Wilno, ul. Dominikańska 4, konto 806-49.

UŁOMKI Z ŻYCIA O. WENANTEGO KATARZYŃCA, FRANCISZKANINA, zebrane przez ś. p. O. Alfonsa Kolbe, redaktora „Rycerza Niepokalanej".

Książka ta jest dokładnem odbiciem pięknej duszy wyjątkowego kapłana-zakonnika. Styl prosty i barwny, dzięki czemu czyta się cały życiorys jednym tchem. Polecamy ją przedewszystkiem naszej młodzieży, dla której zaznajomienie się ze wzniosłem życiem świątobliwego zakonnika-kapłana będzie niewątpliwie pożyteczną nauką i umocnieniem w prawdzie. Nabywać można w wydawnictwie „Rycerza Niepokalanej", OO. Franciszkanie, Niepokalanów, p. Teresin Soch. (Wr.) i we wszystkich klasztorach OO. Franciszkanów. Cena z przesyłką 1 zł.

Wskazówki i rady praktyczne.





PŁASZCZYK JESIENNY z obojczykiem i dużemi kieszeniami dla dziewczynki od 12—14 lat. Płaszczyk może być uszyty bez podszewki, o ile materjał jest dość ciepły. W takim razie szewki trzeba poobszywać satinetką.

OCZYSZCZENIE STUDNI. Ważną jest rzeczą na wsi, mieć dobrą wodę. Woda to jeden z najgłówniejszych warunków zdrowotności, gdyż niedobra, zakażona woda, sprowadza choroby, zwłaszcza tyfus. Podajemy wypróbowany sposób, jak oczyszczać studnię. Przedewszystkiem należy wybrać wodę, dokładnie studnię oczyścić i o ile jest drewniana, sprawdzić, czy drzewo nie jest zgniłe, gdyż w takim razie trzeba je zmienić. Następnie dno studni wysypuje się miałem wapiennym na 2.5 cm wysoko, a ściany pociąga się dokładnie gęstem wapiennem mlekiem. Na drugi dzień wybiera się nagromadzoną powtórnie wodę, miotłą zeskrobuje się wapno ze ścian studni, potem oczyszcza się dno i wysypuje dużemi kawałkami węgla drzewnego. Na to przychodzi warstwa wymytych krzemieni, na nią zaś kładzie się dwa, trzy kawałki soli kuchennej. Po dwóch dniach woda jest czysta i smaczna. Przy niekorzystnych warunkach zaleca się powtarzać ten zabieg przynajmniej raz do roku.

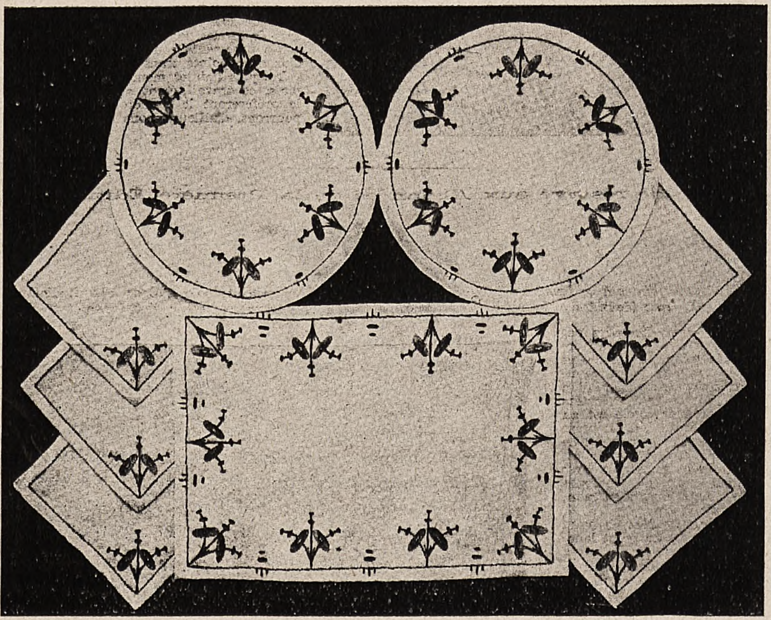
PLAMY Z JAGÓD CZARNYCH na wszelkich materjach nikną bezpowrotnie, jeśli się je trzyma na sucho nad dymem z siarki.

PLAMY Z ATRAMENTU puszczają prędko, jeśli dopóki są świeże, pierze się je w gorącem, słodkiem mleku.

PALCE POCZERNIONE przy obieraniu orzechów włoskich z zielonej łupiny, potrzeć zaraz sokiem z surowych gruszek.

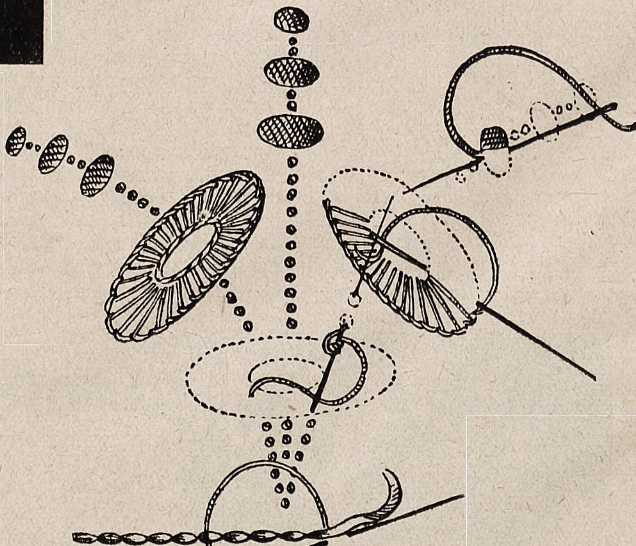
MARMUROWE BLATY myć ciepłą wodą z sodą. Plamy nałożyć świeżem wapnem na parę godzin.

Wzory robót.



NAKRYCIE DO HERBATY, składające się z serwetki na tacę, z 6-ciu kwadratowych serwetek i dwuch serwetek okrągłych na koszyczki, lub talerze na ciastka. Bukieciki utworzone są z trzech kwiatków (patrz wzór naturalnej wielkości). Haftuje się je ściegiem dzierganym, kolorem szaroniebieskim w trzech odcieniach, przyczem każdy kwiat robimy dwoma odcieniami. Środek kwiatka, choć na rysunku nie pokazane, wypełnia się ściegiem węzełkowym, kolorem różowym. Gałązki również haftujemy ściegiem węzełkowym (ścieg ten opisujemy niżej). Pączki na gałązkach (ścieg atłaskowy) robimy trzema kolorami: różowym, zielonym i niebieskim. Podłużne migdałki między bukietami są niebieskie i zielone. Obramowanie (ścieg poprzeczny, opis również podajemy) jest zielone, a poprzeczne ściegi są różowe. Trzy kreseczki, wychodzące z obramowania, haftujemy różowo. Serwetki muszą być obrębione, ale najlepiej w taki sposób, żeby zakończenie obrąbka pokrywało się haftowanem obramowaniem. Serwetka na tacę powinna mieć 36 na 25 cm. Serwetki kwadratowe po 16 cm. każda strona. Serwetki okrągłe mają 24 cm. w przecięciu.

Ścieg poprzeczny wykonujemy w sposób następujący: Wzdłuż nakreślonej linji, która ma być haftowana, przeciągamy długą, jedwabną nitkę, przytwierdzając ją z jednej strony. Po prawej stronie zostawiamy kawałek tejże nitki, lub też bierzemy kolor inny, nawlekamy nim igłę i idąc od prawej ku lewej, albo od góry wdół, robimy małe poprzeczne ściegi co 2—3 milim. Ścieg węzełkowy wykonuje się następująco: Przytwierdzoną w danem miejscu nitkę przytrzymujemy dużym i wskazującym palcem lewej ręki, naciągając nitkę dość mocno. Potem dwa razy okręcamy nitkę na igle, obracamy igłę końcem wdół, wciąż przytrzymując nitkę lewą ręką, wbijamy igłę tuż obok miejsca, gdzie nitka jest przytwierdzona i przeciągamy powoli nitkę, przytrzymując ją jak najdłużej ręką lewą. W ten sposób otrzymujemy węzełek z którego możemy układać różne linje, według potrzeby. Do wykonania tej roboty używamy białego lub szarego płótna.



Abonament roczny pod opaską . . . . 2.50 zł
W abonamencie wspólnym od 10 egz. rocznie . . . . . 2.— zł
Telefon nr. 15-27 Konto czekowe 200 368.

Ogłoszenia: umieszczone na całej stronie . . . . . . 300.— zł
1 mm. 1 łamu . . . . 0.29 zł
Gazeta dzieli się na 4 łamy.

Za redakcję odpowiadają: Ks. Franciszek Marlewski i Helena Sobańska. Wydawca: Zw. Kobiet Pracujących.
Poznań, Al. Marcinkowskiego 1. — Tłoczono w Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu na papierze z własnej Fabryki papieru „Malta".